

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1073 Lokálne sústredenie LM OPT A 14
Tréner	Matej Brestovský
Termín	23.5..2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Oliver Lichvár	OPT	A
2	Viktor Mika	OPT	A
3	Leo Slosiar	OPT	A
4	Tereza Bartánusová	OPT	A
5	Oliver Brestovský	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

23.5.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Lokálne sústredenie sa konalo opäť v dobrom veterných podmienkach. Fúkal nám západný vietor 3-5 m/s. Tréning sme zamerali na zopakovanie techniky obrátov a halz, následne sme pracovali na zastavení proti vetru a rozbehu. Ďalej sme zaradili cvičenie na obtáčanie záveternej bóje s rozbehom. Pokročilejší pretekári doplnili po akcelerácii plynulý obrat a opätovnú akceleráciu. Oliver L. zvládol obe cvičenia zamerané na akceleráciu veľmi slušne, je však potrebné pokračovať v opakovaní tejto zručnosti. Tereza pracuje na odstránení zlozvykov zlých pohybov v lodi a bojovanie z plachtou. Viktor veľmi dobre zvládol cvičenie obtočenia záveternej bóje s následným obratom, je však potrebné pokračovať v zdokonalení. Leovi sa toto cvičenie moc nedarilo. Pri tréningu obrátov robí neustále chyby v tom, že skáče v lodi pri presadnutí, málo zvaží loď na seba pri prehodení plachty a po dosadnutí na druhú stranu púšťa kormidlo. Oliver B. ukončil tréning predčasne pretože mu bolo zle. Tereza postupuje správnym smerom v zdokonalovaní techniky.

Meteo podmienky:

Deň: 23.5.2019
Oblačnosť: Zamračené
Teplota: 14°C
Vietor: 3-5 m/s

V Bobrovci 23.5.2019

Matej Brestovský